

нент общего креативного потенциала оказала эффект на уровень (фазу) профессионального выгорания ( $F(2,22) = 3,505$ ;  $p = 0,048$ ) и, также, на деперсонализацию ( $F(2,22) = 4,076$ ;  $p = 0,031$ ). Это означает, что именно учителя, реализующие свой творческий потенциал в профессиональной деятельности, способные творчески подходить к профессиональному общению и решению профессиональных задач, в меньшей степени подвержены профессиональному выгоранию и для них не является характерным бесчувственное, безразличное отношение к субъектам делового общения. Таким образом, в результате нашего исследования были получены факты, свидетельствующие в пользу того, что некоторые факторы креативности оказывают эффекты на профессиональное выгорание, снижая его уровень.

Полученные данные явились предпосылкой для разработки специализированного тренинга креативности для учителей, выступающего в качестве альтернативной и дополняющей технологии профилактики профессионального выгорания по отношению к существующим программам и тренингам антивыгорания, которые главным образом предполагают развитие навыков психической саморегуляции и применения конструктивных копинг-стратегий (Н.Е. Водопьянова, Е.А. Семенова).

Разработанный нами тренинг, направлен на развитие креативности, творческого мышления и воображения педагогов, за счет осознания ими барьеров, препятствующих их творческой самореализации в профессии и вне трудовой деятельности, а также за счет включения их в свободную и безопасную творческую атмосферу тренинговой работы, располагающую к проявлению спонтанности, необходимой для творчества. Наличие в тренинге заданий, основанных на игровых и арт-технологиях, позволяет педагогам в ходе тренинга снять эмоциональное напряжение, выразить и проработать негативные переживания через изобразительное и словесное творчество, что позволяет говорить о психотерапевтическом действии данного тренинга креативности.

Данная технология прошла апробацию на нескольких группах учителей школ Свердловской области, проходящих курсы повышения квалификации. По отзывам участников, занятия позволили им ощутить повышение настроения,

прилив энергии, эмоциональный подъем и почувствовать себя более раскрепощенными.

Таким образом, специально организованный тренинг креативности для учителей может выступать здоровьесберегающей технологией, которая способствует развитию способностей педагогов актуализировать свой творческий потенциал в профессиональной деятельности и, тем самым, обеспечивает повышение их гибкости и адаптивности в разнообразных профессиональных ситуациях, что позволяет повысить эффективность педагогической деятельности и снизить риск возникновения профессионального выгорания.

Е.М. Сартакова  
г. Снежинск

### **Определение состава персональной компетенции студентов**

Основной задачей системы образования, сформулированной в «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года» и «Стратегии модернизации содержания общего образования», является формирование целостной системы универсальных умений, способности учащихся к самостоятельной деятельности и ответственности. Основными единицами оценки качества результата обучения выступают компетентности и компетенции. При этом понятие «компетентность» рассматривается «шире, чем понятия знания, умения и навыки и включает их в себя. Понятие «компетентность» включает не только когнитивную и операционально-технологическую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую» [5, с. 14]. Под компетенциями понимается готовность обучающихся использовать усвоенные знания, учебные умения, навыки и способы деятельности для решения практических и теоретических задач. Э.Ф. Зеер под компетентностями понимает «содержательные обобщения теоретических и эмпирических знаний, представленных в форме понятий, принципов, смыслообразующих положений» [1, с. 67]. Под компетенциями – «обобщенные способы действий, обеспечивающих продуктивное выполнение профессиональной деятельности» [1, с. 69].

В зависимости от целей исследования выделяют различные виды компетенций, в том числе компетенции, связанные с отношением личности к самой себе. Совет Европы (1996 г., Берн) выделил пять базовых компетенций выпу-

скинков, среди которых присутствует персональная компетенция, которая рассматривается как готовность к постоянному повышению квалификации, потребность в самоактуализации и саморазвитии. В «Стратегии модернизации содержания общего образования» выделены:

1. компетентность в сфере самостоятельной познавательной деятельности, основанная на усвоении способов приобретения знаний из различных источников информации;

2. компетентность в бытовой сфере, включающая аспекты собственного здоровья, семейного быта.

И.А. Зимняя [2, с. 23], основываясь на трудах отечественных психологов, выделяет группу компетенций, относящихся к самому человеку как личности, субъекту деятельности и общения. Эта группа, в том числе, включает компетенции:

- здоровьесбережения: знание и соблюдение здорового образа жизни, правил личной гигиены, свобода и ответственность выбора образа жизни;

- компетенции интеграции: структурирование, актуализация, расширение и приращение накопленных знаний;

- самосовершенствования, саморегулирования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии: смысл жизни, профессиональное, языковое, речевое развитие, овладение культурой родного языка, владение иностранными языками.

На основании анализа научной литературы мы выделили персональную компетенцию – готовность к сохранению психического и физического здоровья, постоянному повышению квалификации, потребность в самоактуализации и саморазвитии. В ее состав входят:

1. Способности: самостоятельно приобретать новые знания и умения; планировать, организовывать свою работу, контролировать ее выполнение и оценивать полученный результат; к саморазвитию; адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и труда.

2. Знания: основных психологических характеристик личности; своих психологических особенностей; в области планирования и организации работы, управления временем (тайм-менеджмент), мотивирования и стимулирования деятельности.

3. Умения: применять на практике знания и умения, извлекать пользу из

полученного опыта; выстраивать стратегии личного и профессионального развития и обучения; управлять своим временем, планировать и организовывать свою деятельность.

4. Установки: готовность к самостоятельной работе; к постоянному саморазвитию, обучению и самосовершенствованию; вести здоровый образ жизни.

5. Социально-личностные качества: обучаемость; организованность; целеустремленность, самостоятельность; ответственность; самоконтроль; самопланирование; наблюдательность; надежность; чувство долга; ориентации на ценности; потребность в реализации своего личностного потенциала.

#### **Библиографический список**

1. Зеер Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования [Текст]: монография. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф-пед. Ун-та, 2000. – 258 с.

2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования [Текст] / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5 – С. 34-42.

3. Компетентностный подход. Реферативный бюллетень [Текст]. – Рос. гос. гуманит. ун-т, 2005.

4. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2006 — 2010 годы [Текст]: [утв. распоряжением Правительства РФ от 3 сентября 2005 г. N 1340-р].

5. Стратегия модернизации содержания общего образования. [Текст]: материалы для разработки документов по обновлению общего образования. – М., 2001.

Т.Ю. Соколкина, О.А. Рудей  
г. Екатеринбург, РГППУ

#### **Влияние объема внимания на адаптационные возможности станочников широкого профиля**

Несмотря на многочисленные исследования адаптации, в настоящее время проблема адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, в том числе среды социальной, не теряет своей актуальности. Адаптация сотрудников в коллективе – одна из важнейших задач, которую необходимо решать на службе по работе с персоналом.

Современное представление об адаптации основывается на работах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье. В отечественной психологии проблемы адаптации